



movieco

MOVIMENTO ECOLÓGICO



Sobre o Movieco

O MOVIECO – Movimento Ecológico é um instituto de proteção, educação ambiental e integração com a Natureza.

Fundado em 1998 e com atuação na região metropolitana de São Paulo, já implantou variados projetos socioambientais, tornou-se uma ONG ambientalista pioneira na colaboração para uma sociedade sustentável.



Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais no contexto das Práticas Integrativas

Apoio da Secretaria da Saúde



Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais



Objetivos

- ❖ Ser um polo de acolhimento das pessoas;
- ❖ Divulgar e implementar as Práticas Integrativas Complementares na perspectiva da prevenção, promoção e recuperação da saúde.
- ❖ Compartilhar as tratamentos naturais, sustentáveis e eficazes.

Atividades

❖ **AMBULATÓRIO INTEGRATIVO**

Atendimento Social Terapêutico com as práticas integrativas de Ayurveda, Yoga, Fitoterapia, Aromaterapia, Reiki, Acupuntura, Quiropraxia, Auriculoterapia.

As terapias de Ayurveda incluem: Abhyanga, Shirodhara Swedana, Lepa, Basit, Neti, Orientação de Rotina Diária, Udwartana.

Conta com 7 terapeutas diariamente no Espaço Ecologia do Ser.

❖ **EDUCAÇÃO PARA SAÚDE:**

Farmácia Viva - Cultivo de plantas medicinais, com canteiro aberto à visitas monitoradas.

Vivência Integrativa - com foco numa Prática Integrativa

❖ **Apoio Estratégico em Educação e Comunicação para Saúde : Portal de Educação Ambiental do Movieco, Redes sociais.**

Vivência Integrativa - Terapia Comunitária

Valorização da Vida X Suicídio

Laura de Freitas
Psicanalista e Terapeuta



Pauta

- 01 Introdução
- 02 Por que Setembro Amarelo?
- 03 Suicídio: causas e consequências
- 04 Valorização da vida
- 05 Prevenção ao suicídio
- 06 Considerações Finais

01 - Introdução

Todos nós devemos atuar ativamente na conscientização da importância que a vida tem e ajudar na prevenção do suicídio.

É importante falar sobre o assunto para que as pessoas que estejam passando por momentos difíceis e de crise busquem ajuda e entendam que a vida sempre vai ser a melhor escolha.

Se informar para aprender e ajudar o próximo é a melhor saída para lutar contra esse problema tão grave. É importante saber identificar os sinais, ter uma escuta ativa e sem julgamentos, mostrar que está disponível para ajudar e demonstrar empatia, mas principalmente incentivar a pessoa a buscar um médico psiquiatra, que vai saber como manejar a situação e salvar esse paciente.

02. Por que Setembro Amarelo?

O Setembro Amarelo começou nos EUA, quando o jovem Mike Emme, de 17 anos, cometeu suicídio, em 1994. Mike era um rapaz muito tranquilo, carinhoso, caridoso e habilidoso. Ele restaurou um automóvel Mustang 68, pintando-o de amarelo. Por conta disso, ficou conhecido como "Mustang Mike", e foi dentro desse carro que ele cometeu o suicídio. Seus pais e amigos não perceberam que o jovem carregava uma grande angustia e não conseguiram ajuda-lo em tempo. Mike deixou uma carta aos pais pedindo para que não se sentissem culpados e informou que estava muito perturbado com o término de um relacionamento e que não encontrou uma forma de pedir ajuda.

02. Por que Setembro Amarelo?

No dia do velório, foi feita uma cesta com muitos cartões com a mensagem: "Se você precisar, peça ajuda." Os cartões estavam decorados com fitas amarelas, representando a cor preferida do Mike. A iniciativa foi o estopim para um movimento importante de prevenção ao suicídio, pois em pouco tempo esses cartões foram espalhados pelos EUA e seus pais começaram a receber inúmeros pedidos de ajuda.

Em consequência dessa triste história, foi escolhido como símbolo da luta contra o suicídio, o laço amarelo.

Em 2003 a OMS decretou o dia 10 de setembro como o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio.

02. Por que Setembro Amarelo?

O “Setembro Amarelo” foi adotado em 2015 no Brasil pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), o Conselho Federal de Medicina (CFM) e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).

03. Suicídio: Causas e Consequências

Qual o objetivo do suicídio?

- **O maior objetivo é matar a DOR, e não a VIDA!**

Tipos de suicídios:

- **Suicídio Consciente (premeditado)**
- **Suicídio Inconsciente (negligencia)**

03. Suicídio: Causas e Consequências

Qual é o início de um processo de suicídio consciente?

- **Ansiedade**
- **Distúrbio de ansiedade**
- **Depressão**

03. Suicídio: Causas e Consequências

O que é Ansiedade?

- A ansiedade é uma emoção normal do ser humano!
- O problema é o excesso, chamamos de **distúrbio de ansiedade**.
- Quanto mais a ansiedade abala a vida de uma pessoa, maior a chance de ficar deprimida.

03. Suicídio: Causas e Consequências

Tipos de Ansiedade

- Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)
- Síndrome do pânico
- Fobia social
- Fobias específicas
- Transtorno obsessivo compulsivo (TOC)
- Transtorno de estresse pós-traumático

03. Suicídio: Causas e Consequências

Sintomas Psicológicos de Ansiedade

- Constante tensão ou nervosismo
- Sensação de que algo ruim vai acontecer
- Problemas de concentração
- Medo constante
- Descontrole sobre os pensamentos, principalmente dificuldade em esquecer o objeto de tensão
- Preocupação exagerada em comparação com a realidade
- Problemas para dormir

03. Suicídio: Causas e Consequências

Sintomas Físicos de Ansiedade

- Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração
- Respiração ofegante ou falta de ar
- Aumento do suor
- Tremores nas mãos ou outras partes do corpo
- Sensação de fraqueza ou cansaço
- Boca seca, náusea
- Tensão muscular
- Dor de barriga

03. Suicídio: Causas e Consequências

O que é Depressão?

A depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história.

Há alterações químicas no cérebro, nos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina).

03. Suicídio: Causas e Consequências

Principais causas da depressão:

- Ansiedade não controlada
- Eventos traumáticos na infância ou mesmo vida adulta
- Fatores genéticos
- Doenças crônicas
- Abuso de substâncias, como álcool, cigarro e drogas ilícitas
- Medicamentos e seus efeitos colaterais
- Acúmulo de estresse
- Desvalorização da vida

03. Suicídio: Causas e Consequências

Sintomas da depressão:

- Humor deprimido ou irritabilidade
- Falta de energia, desânimo, cansaço
- Falta de iniciativa, vontade, prazer
- Alteração do sono e apetite
- Sentimento de medo, insegurança
- Pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa autoestima, sensação de falta de sentido na vida, inutilidade, ruína, fracasso, doença ou morte.

03. Suicídio: Causas e Consequências

Tratamento para Ansiedade e Depressão:

- Avaliação médica
- Psicoterapia
- Farmacologia (antidepressivos, ansiolíticos, antipsicóticos)
- Fortalecimento da Fé
- Conscientização
- **Valorização da vida**

04. Valorização da Vida

Valorizar significa dar valor!

Valorizar a vida é agradecer pelo dia de hoje e valorizar o que há de melhor em nós.

E ainda, valorizar os amigos, a família, a natureza, os companheiros de trabalho e até os desconhecidos.

O valor que é dado às pessoas e às coisas é muito pessoal.

Estamos sempre em busca da felicidade, e aí começam nossos conflitos...

04. Valorização da Vida

- Encontramos em Mateus 5:12 Jesus nos dizendo com todas as letras: “Alegrai-vos e regozijai-vos, porque será grande a vossa recompensa nos céus”.
- E encontramos no Evangelho Segundo o Espiritismo, Capítulo V – Bem aventurados os aflitos: “A felicidade não é deste mundo!”.
- *“Neste mundo, seja quem for, cada qual tem a sua parte de trabalho e de miséria, seu quinhão de sofrimento e desengano. Pelo que é fácil chegar-se à conclusão de que a Terra é um lugar de provas e de expiações.”*

04. Valorização da Vida

Principais motivos de desvalorização da vida:

- Falta de Fé e/ou religião;
- Não acreditar que os problemas são passageiros e que servem de instrumentos para o nosso crescimento e aperfeiçoamento;
- Desesperança em relação ao futuro e à própria vida;
- Ausência de base familiar, apoio às suas dificuldades, se vê sozinho diante dos problemas;
- Discriminação social, sexual, racial, etc.

04. Valorização da Vida

Principais causas de suicídio:

- Não saber lidar com os motivos que a levaram a desvalorizar a vida
- Solidão
- Depressão
- Doenças graves físicas ou mentais
- Problemas conjugais e de relacionamentos
- Dificuldades financeiras ou profissionais
- Bullying

04. Valorização da Vida

Principais causas de suicídio:

- Problemas na adolescência e início da vida adulta;
- Luto ou perdas afetivas
- Abuso de drogas
- Timidez – Transtorno de Ansiedade Social
- Obsessão espiritual.

05. Prevenção do Suicídio

5 formas de prevenir o suicídio:

1. Aprender os sinais (Mudanças de hábitos alimentares ou de sono, irritabilidade, pessimismo ou apatia)
2. Saber como ajudar (converse, pergunte, ouça sem julgamentos)
3. Praticar o autocuidado (alimentação, exercícios, sono, hobbies, equilíbrio físico e mental)
4. Procurar ajuda (amigos, parentes ou profissional em caso de perturbações emocionais e mentais – 90% sofrem de depressão ou transtorno mental)
5. Espalhar o conhecimento (promover a conscientização sobre a prevenção)

05. Prevenção do Suicídio

O **SUICÍDIO PODE SER PREVENIDO**? Sim. Segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde, 90% dos casos de **suicídio podem ser prevenidos**, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional. No Brasil, o CVV – rede voluntária de prevenção – atua nesse sentido há mais de 50 anos.

A melhor forma de prevenção é o diálogo, a pessoa precisa se sentir acolhida diante da sua dor.

05. Prevenção do Suicídio

Onde buscar ajuda?

1. **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)** - serviços de saúde comunitário constituído por equipe multiprofissional.
2. **Unidade Básica de Saúde (UBS)** - a principal porta de entrada e centro de comunicação com toda a Rede de Atenção à Saúde.
3. **Unidade de Pronto Atendimento (UPA 24h)** faz parte da Rede de Atenção às Urgências.
4. **Serviço de Atendimento Móvel de Urgência – SAMU 192**

05. Prevenção do Suicídio

Onde buscar ajuda?

5. CVV (Centro de Valorização à Vida) – realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e **gratuitamente** todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, por telefone, email, chat e voip 24 horas todos os dias. **Disque 188**

6. Universidades públicas e particulares de Psicologia – oferecem atendimento gratuito à comunidade

06 - Considerações finais

Não existe receita pronta para a prevenção ao suicídio, pois crenças, valores e experiências de vida são fatores extremamente pessoais.

No entanto alguns fatores podem funcionar como “proteção” para a pessoa que tem pensamentos suicidas, são eles:

- manter bom nível de auto estima
- ter suporte familiar
- alimentar alguma crença espiritual ou religiosa
- cultivar o sentimento de utilidade social.

Viver sempre é a melhor opção!

GRATIDÃO!

Laura de Freitas

Psicanalista | Terapeuta | Coach



(11) 99689-9930



@lauradefreitas.psi

@espacovidaintegral



<http://www.movieco.org.br/>



movieco